

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Sairaanhoitajakoulutus

Anna-Maija Karjalainen
Vilma Naumanen

LÄHIÖTALON SIRKUSSEIKKAILU

3 - 5 - vuotiaiden lasten terveyden edistäminen

Opinnäytetyö
Joulukuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2017
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p.050 405 4816

Tekijät
Anna-Maija Karjalainen, Vilma Naumanen

Nimeke
Lähiötalon sirkusseikkailu – 3 - 5-vuotiaiden lasten terveyden edistäminen
Toimeksiantaja
ViaDia ry Joensuu, Lähiötalo

Tiivistelmä

Riittävä liikkuminen ja monipuolinen ravitsemus ovat avainasemassa leikki-ikäisen lapsen kasvussa ja kehityksessä. Huoltajan esimerkit terveellisistä elintavoista antavat lapselle mallin muodostaa omat arvot ja toimintatavat tulevaisuuteen. Leikkien ja pelien kautta lapsi harjoittelee uusia ja jo opittuja asioita sekä taitoja ja saa näin vahvistusta taidoilleen ja tiedoilleen. Leikki-ikäistä lasta ohjattaessa ja kannustaessa terveellisiin elintapoihin ohjauksen tulee olla leikinomaista.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli 3 - 5-vuotiaiden lasten terveyden edistäminen. Tavoitteena oli lisätä lasten tietoutta liikunnasta ja terveellisestä ravitsemuksesta sekä innostaa heitä liikkumaan ja opettaa tekemään hyviä valintoja ruuan suhteen terveysviestinnän keinoja apuna käyttäen. Tehtävänä oli järjestää toiminnallinen, terveyttä edistävä aamupäivä, ”Sirkusseikkailu”, leikki-ikäisille lapsille. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona ViaDia ry Joensuu, Lähiötalolle.

Tässä opinnäytetyössä paneudutaan leikki-ikäisen lapsen terveyden edistämiseen. Opinnäytetyössä syvennytään terveelliseen ravitsemukseen, kehitystä tukevaan liikuntaan sekä lapsen ohjaamiseen. Jatkokehittämisideoina voisi olla tutkimus Lähiötalossa asioivien perheiden terveystottumuksista tai opas leikki-ikäisen lapsen leikki- ja liikuntapäivän järjestämiseen.

Kieli
suomi

Sivuja 34
Liitteet 4
Liitesivumäärä 4

Asiasanat
leikki-ikäinen lapsi, terveyden edistäminen, ravitsemus, liikunta



THESIS
December 2017
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Authors
Anna-Maija Karjalainen, Vilma Naumanen

Title
Health Promotion in Children Aged 3 to 5 Years (Through Circus Activities)

Commissioned by
ViaDia ry Joensuu, Lähiöotalo

Abstract

Sufficient physical exercise and balanced nutrition play a key role in the growth and development of pre-school aged children. The example on healthy lifestyle set by their parents or guardians gives them a model for forming values and behaviours of their own for the future. Through games and play children practise new and already acquired things and skills and, in this way, have their knowledge and skills reinforced. A pre-school aged child must be guided and encouraged to adopt a healthy lifestyle through play-like activities.

The purpose of this thesis was the promotion of health in children aged 3 to 5 years. The aim was to increase children's knowledge of physical exercise and wholesome nutrition as well as encourage them to exercise and teach them through health communication to make good choices regarding the food they eat. The assignment was to organise a morning with circus activities to promote health in pre-school aged children. This practise-based thesis was commissioned by ViaDia ry, Lähiöotalo.

This thesis discusses health promotion in pre-school aged children and the emphasis is on wholesome nutrition and on exercise that supports development and guidance. In future, either a study on the health habits of families visiting in Lähiöotalo could be carried out or a guide could be written on how to organise a day with play and physical exercise for preschool-aged children.

Language
Finnish

Pages 34
Appendices 4
Pages of Appendices 4

Keywords
pre-school aged children, health promotion, nutrition, physical exercise

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Leikki-ikäinen lapsi ja kehitys	6
	2.1 Fyysinen ja motorinen kehitys	6
	2.2 Sosiaalinen kehitys.....	7
3	Leikki-ikäisen lapsen terveyden edistäminen	8
4	Lasten liikunta.....	10
	4.1 Liikuntasuositukset.....	11
	4.2 Ikätasolle sopivaa liikuntaa.....	12
5	Lasten ravitsemus.....	13
	5.1 Leikki-ikäisten lasten ravitsemussuositukset	14
	5.2 Terveellinen välipala.....	15
6	Leikki-ikäisen lapsen ohjaaminen	16
7	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	17
8	Opinnäytetyön toteutus	17
	8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	18
	8.2 Sirkusseikkailun suunnittelu	18
	8.3 Sirkusseikkailun toteutus.....	21
	8.4 Sirkusseikkailun arviointi	24
9	Pohdinta.....	25
	9.1 Sirkusseikkailun tarkastelu	26
	9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	28
	9.3 Ammatillinen kasvu	30
	9.4 Jatkokehitysmahdollisuudet	31
	Lähteet.....	32

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Sirkusseikkailuesite
Liite 3	Kirjeet
Liite 4	Tekstiviesti

1 Johdanto

Useat viranomaiset ovat laatineet ja asettaneet tavoitteeksi lasten ja nuorten terveyden edistämisen, ja se lukeutuu myös hallitusohjelmaan. ”Terveys 2015” - kansanohjelman sekä ”Lapset, nuoret ja perheet” -hallituksen politiikkaohjelman yhtenä keskeisenä tavoitteena on lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Lasten terveyden, hyvinvoinnin ja kasvun edellytyksinä ovat monipuolinen, määrältään sopiva ja ravitseva ruoka, säännöllinen ateriarytmi sekä arkiaktiivisuudessa tukeminen. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2004.)

Lapsen monipuolinen liikkuminen, riittävä päivittäinen liikunta ja aktiivisuus ovat avainasemassa lapsen tasapainoisen kasvun ja kehityksen tukemisessa sekä motoriikan ja muiden taitojen kehittämisessä. Fyysistä aktiivisuutta pidetään kokonaisvaltaisena käyttäytymisenä, joka ilmenee pienillä lapsilla usein leikin muodossa. (Timmons, Naylor & Pleiffer 2007, 122-134.)

Opinnäytetyön toteutusmenetelmäksi valittiin toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään terveyden edistämistä, leikki-ikäistä lasta ja siihen ikään liittyviä kehitysvaiheita, terveellistä ravitsemusta, liikuntaa sekä lapsen ohjaamista.

Opinnäytetyön tarkoituksena on 3 - 5 -vuotiaiden lasten terveyden edistäminen. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lasten tietoutta liikunnasta ja terveellisestä ravitsemuksesta sekä innostaa heitä liikkumaan ja opettaa tekemään hyviä valintoja ruuan suhteen terveystietokampanian keinoja apuna käyttäen. Tehtävänä on järjestää toiminnallinen, terveyttä edistävä aamupäivä leikki-ikäisille lapsille. Tiedon anto, terveystietokampania, tapahtuu erilaisten leikkien, muun muassa askartelun sekä taitorastien ohessa. Terveystietokampanian kohderyhmänä ovat leikki-ikäiset lapset, joten ikätaso tulee ottaa huomioon tiedon annon, terveystietokampanian keinoja suunniteltaessa ja toteuttaessa. Lapset saavat myös lisäksi konkreettisen esimerkin terveellisestä välipalasta toiminnallisen aamupäivän päätteeksi.

2 Leikki-ikäinen lapsi ja kehitys

Leikki-ikä käsittää lapsen kasvussa ja kehityksessä ikävuodet 1 - 6. Leikki-ikä jaetaan varhaiseen ja myöhäiseen leikki-ikään, johon lasketaan kuuluvaksi myös esikouluikäinen lapsi. Leikki-iässä lapsi oppii paljon monenlaisia käytännöllisiä taitoja, mikä onkin leimaa antava kyseiselle ikäkaudelle. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 66.)

Ensimmäisen ikävuoden aikana lapselle tulee pituutta noin puolet lisää syntymäpituudesta ja paino jopa kolminkertaistuu syntymäpainoon nähden. Kasvuun vaikuttavat ja sitä säätelevät ravitsemus, perimä ja hormonit. Toisena elinvuotena lapsi kasvaa noin 12 cm, mutta sen jälkeen kasvuvauhti tasoittuu. Leikki-ikäinen lapsi kasvaa vuodessa pituutta noin 5 - 7 cm, ja painoa tulee lisää 2 - 3 kiloa. (Koistinen ym. 2004, 59, 66.)

Kun lapsella on riittävä perusturva, hän pystyy ympäristönsä tutkimiseen, tutustumiseen ja valloittamiseen. Hän leikkii, luo ja oppii uusia asioita. Lapsen kehityksen kannalta on myös ensiarvoisen tärkeää, että hän voi solmia pysyvän ja pitkäkestoisen tunnesiteen muutamaan hänen elämässä olevaan aikuiseen, tavallisimmin äitiin ja isään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.)

2.1 Fyysinen ja motorinen kehitys

Lapsen ollessa vuoden ikäinen, hän alkaa jo kävellä ilman tukea ja kiipeää portaita ylös. Puolitoistavuotias ottaa juoksuaskelia, juoksu on kuitenkin kömpelöä ja lapsi kaatuilee usein. Hän osaa kiivetä portaita yhdellä kädellä tuettuna, istuu yksin tuolilla ja heittää palloa kaatumatta. 2,5.-vuotiaana lapsi hyppii tasajalkaa ja osaa hypätä rapulta alaspäin. Hän myös pystyy jo seisomaan hetken yhdellä jalalla ja ottaa muutaman askeleen varpaillaan. (Koistinen ym. 2004, 66.)

3-vuotias osaa kiivetä raput ylös vuoroaskelin, yrittää tanssia ja ajaisi mielellään 3-pyöräisellä pyörällä. Hän osaa myös jo pukea helposti puettavat vaatteet ylleen ja pistää kengät jalkaan, mutta tarvitsee apua vasemman ja oikean löytämisessä. Silmän ja käden koordinaatio on kehittynyt, että lapsi kykenee rakentamaan jopa 10 palikan korkuisen tornin. Hän piirtää mallista ympyrän, ristin, suoran viivan ja oppii hallitsemaan vähitellen saksien käyttöä. 4-5- vuotias hyppii tasajalkaa säilyttäen samalla tasapainon sekä osaa kävellä portaat alas vuoroaskelin. Hän osaa leikata kuvia ja pystyy piirtämään mallista neliön ja kolmion. Tässä iässä lasta alkaa yleensä kiinnostamaan myös kirjoittaminen sekä laskeminen ja hän saattaa kirjoittaa numeroita, kirjaimia tai jopa oman etunimensä. (Koistinen ym. 2004, 66.) Silmän ja käden yhteistyötä olisi hyvä harjoittaa erilaisilla askartelutoiminnoilla (leikkaus, liimaus, paperitaittelu), tarkkuus- ja heittopelien avustuksella ja kynätehtävillä, kuten sormiväreillä tai vaikka liiduilla värittämällä (Karjalainen & Rouhento 2007).

2.2 Sosiaalinen kehitys

Lapsen sosiaalinen kehitys etenee samanaikaisesti tunne-elämän kehityksen kanssa. Leikki-iässä lapselle on muodostunut perusluottamus ja tämän ikäkauden alkuvaiheessa vallitsee tiivis vanhempi-lapsisuhde. Vanhempien turvallinen ja myönteinen suhde sekä hoiva ja huolenpito tukee lapsen sosiaalista kehitystä ja myöhemmin helpottaa lapsen irtautumista vanhemmistaan. (Ivanoff, Kitinoja, Palo, Risku & Vuori 2006, 61.)

Leikki-iässä oleva lapsi alkaa kaivata yhä entistä enemmän kavereita leikkeihinsä. Lapsen ollessa 3-5 vuoden iässä sosiaaliset taidot alkavat vasta hioutumaan eikä yhteiset leikkihetket läheskään aina onnistu. Silti on hyvä, että lapsi tapaisi ja pääsisi harjoittelemaan yhdessä olemisen pelisääntöjä toisten lasten kanssa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.)

Lapsen ollessa ujo on hänelle hyvä järjestää sosiaalisia tilanteita, joissa hän pääsee toimimaan toisten lasten kanssa ja näin ollen voittaa ujoutensa. Jos taas lapsi on selkeästi rohkea ja määrätietoinen, voi häntä korostetusti ohjata ottamaan toiset leikkikaverit huomioon. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.)

Leikki-ikäisen lapsen sanavarasto on laajentunut, 3-vuotias osaa puhua jo 3-4 sanan lauseita. Puheessa voi esiintyä paljon ajan määreitä, mikä kuvastaa sitä, että lapsi alkaa ymmärtämään aikakäsitettä ja ajankulumista. 3-5 vuoden iässä lapsi alkaa hahmottamaan numeroita ja niiden merkitystä sekä tunnistaa päävärit hyvin. (Koistinen ym. 2004, 66-67.)

Leikki-ikäinen lapsi osaa jo usein odottaa omaa vuoroaan tai jakaa lelujaan sekä lapsen neuvottelutaidot kehittyvät. Lähestyessä 4 vuoden ikää lapsi viihtyy ja pystyy olemaan lyhyitä hetkiä erossa lähimmäisistään. On rikkautta, että lapsen ympärillä on vanhempien lisäksi muitakin läheisiä ja turvallisia ihmissuhteita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.)

Leikki-iässä oleva lapsi alkaa arvioida omia taitojaan ja kykyjään vertaamalla itseään kavereihin. Lapsen itsetunnon on merkityksellistä miten hän pärjää muiden saman ikäisten keskuudessa. Tässä iässä lapsi kokee myös ensimmäisiä kertoja huonommuuden ja erilaisuuden tunnetta. Lapsi kaipaa ja tarvitsee vanhemmiltaan sekä muilta aikuisilta itsetunnon vahvistamista, rohkaisua ja kykyjen, taitojen ja onnistumisten esiin nostamista. Lapsen tulisi tietää, että jokainen on hyvä jossakin ja uusia asioita voi aina opetella. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.)

3 Leikki-ikäisen lapsen terveyden edistäminen

Terveyttä on hankala määritellä yksiselitteisesti. Samalla kuitenkin sana terveys on kaikille tuttu, monimerkityksinen yleiskielen määritelmä ja se painottuu eri tieteen aloilla eri tavoin. (Koskinen-Ollonqvist & Savola 2005, 10.)

Maailman terveysjärjestö, WHO määrittelee terveyden täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Terveys on jatkuvasti muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen ympäristö sekä ihmisen arvot, omat kokemukset ja asenne. (Terveyskirjasto 2015.)

Jokainen ihminen kokee terveytensä ja määrittää sen omalla tavallaan. Se miten ihminen kokee terveytensä, voi poiketa lääkärin ja muiden ihmisten käsityksestä. Omakohtaiseen arvioon ja tuntemuksiin vaikuttavat omat tavoitteet ja se millaisessa fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä elää. Jokainen meistä voi myös itse vaikuttaa terveyteensä. Terveyttä kutsutaan elämän voimavaraksi, jota voidaan kasvattaa tai kuluttaa. Se miten tänä päivänä voidaan ja mihin tämän hetkinen terveys perustuu on suoraan verrannollinen siihen ,mitä ennen on tapahtunut ja miten tämän päivän päätöksillä ja teoilla vaikutetaan tulevaan terveyteen. (Terveyskirjasto 2015.)

Sosiaali- ja terveysministeriöllä on yleinen ohjaus- ja valvontavastuu terveyden edistämisestä. Terveiden edistäminen perustuu kansanterveyslakiin ja on osa kansanterveystyötä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Puhutaan terveyskäyttäytymisestä eli terveysvalinnoista ja elintavoista kuten esimerkiksi ravitsemuksesta, liikunnasta ja päihteiden käytöstä, jotka ovat merkittäviä syytekijöitä useiden kansantautien syntyyn. Elintavat muovautuvat jo varhain lapsuudessa, mutta niiden vaikutus terveyteen ja sairastettavuuteen näkyvät vasta pitkän ajan, jopa vuosikymmenien saatossa. Terveiden edistämisessä terveysvalintoihin ja elämäntapoihin vaikuttaminen ovat merkittävässä roolissa. (Aromaa, Kiiskinen, Matikainen, Natunen & Vehko 2008, 16.)

Terveiden edistämisellä tarkoitetaan sairauksien ehkäisemistä sekä terveyden parantamista ja hyvinvoinnin lisäämistä. Tavoitteena on parantaa lapsen mahdollisuuksia vaikuttaa omaan terveyteensä, vaikka terveyden edistämisellä on luonnollisesti vaikutuksia myös koko väestöön. Lasten ja nuorten kohdalla terveyden edistäminen ei ole vain sosiaali- ja terveydenhuollon työtä vaan yhteistyötä kuuluu tehdä niin julkisen, yksityisen kuin kolmannenkin sektorin välillä. Yhteistyöllä pyritään takaamaan tasa-arvoisuus terveyden suhteen lasten ja nuorten elämässä. Pääsääntöisesti leikki-ikäisen lapsen terveyden edistäminen tapahtuu perheessä sekä päiväkodissa. Lasten ja nuorten terveyden edistämisessä on Suomessa edelleen paljon haasteita. Mielenterveyshäiriöt ovat

yleistyneet, oppimisvaikeudet tuovat omat haasteensa sekä lihavuus ja muut kansansairaudet ovat lisääntyneet lasten ja nuorten keskuudessa. (Koistinen ym. 2004, 14-16.)

Terveyskasvatusta, terveystiedotusta pidetään terveyden edistämisen keinona. Ne käsittävät toimenpiteitä terveyden parantamiseksi ja lisäämiseksi sekä sairauksien ehkäisemiseksi oppimistilanteiden kautta. Terveyskasvatusta on menetelmiä, jossa oppimiskokemusten avulla luodaan terveyttä tuottavia toimintamalleja. (Koskinen ym. 2005, 33.)

4 Lasten liikunta

Lapsuus on ihmisen elämänvaiheista liikuntaa eniten tarvitseva, sillä missään muussa vaiheessa liikkumisella ei ole yhtä suurta roolia. Erityisesti kahden ja kuuden ikävuoden välillä elettyä aikaa voidaan kutsua suuren liikkumistarpeen, kokeilun ja jatkuvan uuden löytämisen ajaksi. Kasvava lapsi omaksuu ja oppii ympäristöstään aistein ja kehoaan käyttäen. Lapsi tutustuu itseensä ja häntä ympäröivään maailmaan liikkumisen avulla. (Zimmer 2001, 13.)

Lapsen liikkumisella ja riittävällä päivittäisellä liikunnalla on suuri ja kokonaisvaltainen merkitys lapsen kehitykselle. Liikkuminen on välttämätöntä, jotta luonnollinen kehitys pääsee lapsella toteutumaan. Liikunnassa ja liikkumisessa on suuria yksilöiden välisiä eroja ja lapset monesti jakautuvatkin täysin passiivisiin tai erittäin paljon liikkuviin. Kasvatuksella ja vanhempien näyttämällä esimerkillä on suuri vaikutus lapsen liikuntatottumusten kehittymiselle. (Telama, Välimäki, Nupponen, Numminen, Sääkslahti & Raitakari 2016.)

Lapsen liikkuminen on luonnollista ja leikkien kautta toteutuvaa. Liikkumisen tarve on lapsella synnynnäinen ja tämän myötä liikkuminen on spontaania. Vanhemman tai muun aikuisen on tärkeää osata mahdollistaa lapselle hyvä ja monipuolinen ympäristö liikkumiseen ja fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseen.

Lapsi tarvitsee tilaa sisällä, sekä ulkona, jotta leikit monipuolistuvat ja lapsi pääsee toteuttamaan itseään ja käyttämään mielikuvitustaan. Ulkoleikeillä on erityisen suuri rooli lapsen mielikuvituksen kehittämisessä. On myös todettu, että lapset, joille mahdollistetaan myös ulkona liikkuminen, ovat pääosin aktiivisempia, kuin sisällä leikkivät saman ikäiset. Liikkuessaan lapsi oppii ja oivaltaa uusia asioita itsestään ja ympäristöstään. Lapsi tarvitsee päivittäistä liikuntaa fyysiseen kasvuun, terveellisyys ja kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Liikkuminen on erityisen tärkeää lapsen motoristen taitojen sekä hermoston kehitystä ajatellen. Myöskin vanhempien ja lasten yhteinen liikkuminen kannustaa lasta liikkumaan entisestään. (Iivonen, Laukkanen, Mehtälä, Soini & Sääkslahti 2015.)

Vanhemmalla on luonnollisestikin suuri rooli lapsen elämässä jokaisella osa-alueella. Lapsen vanhemmilta saadun tuen määrällä on suora vaikutus lapsen liikunnallisen aktiivisuuden kehittymiseen. Kannustaminen onnistumisissa ja epäonnistumisissa, yhteinen osallistuminen ja esimerkin näyttäminen fyysistä aktiivisuutta vaativissa leikeissä luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja innostusta uuden oppimiselle. Vanhemman on välttämätöntä mahdollistaa monipuolinen liikkuminen esimerkiksi hankkimalla lapselle tarvittavat välineet. (Iivonen ym. 2015.)

4.1 Liikuntasuositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut yleiset liikuntasuositukset, joissa määritellään tarkkaan, kuinka paljon ja minkä tasoista liikuntaa päivän aikana tulisi suorittaa. Lapsille suositeltu liikunnan määrä eroaa aikuiselle suositellusta liikkumisen tarpeesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Suosittelava päivittäinen liikunnan määrä on vähintään kolme tuntia. Lapsen päivittäinen liikunta koostuu monipuolisesta liikkumisesta, joka on kuormittavuudeltaan vaihtelevaa. Kevyttä liikuntaa ja reipasta ulkoilua tulisi sisältyä päivään vähintään kahden tunnin verran ja fyysisesti aktiivista, jopa rasittavaa liikkumista tulisi kertyä vähintään yhden tunnin ajan. Kävely, keinuminen, polkupyöräily, luistelu ja ulkona retkeily luokitellaan kevyempään

liikuntaan, josta suurin osa päivittäisestä liikkumistarpeesta tulisi koostua. Uinti, hiihto, juokseminen ja hippaleikit ovat esimerkkejä vauhdikkaammasta fyysisestä aktiivisuudesta. Liikuntasuosituksissa tuodaan esille myös riittävän levon, rauhoittumisen, ravitsemuksen ja unen tärkeys liikunnan rinnalla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö suosittelee myös vanhempia ja mahdollisia muita lasten huoltajia olemaan osana lasten liikkumista. Asioita ja arjen askareita olisi tärkeää tehdä yhdessä ja samalla näyttää esimerkkiä lapselle liikunnan tärkeydestä ja aktiivisesta elämäntavasta. Lapsen ei ole hyvä olla paikallaan tunteja pidempään. Liikkuminen ja touhuilu ovat luonteenomaista lapselle, joten pitkiä paikallaanoloaikoja tulisi välttää. Arjessa pieniä käytännön asioita muuttamalla saa huomaamatta lisättyä liikuntaa askareisiin. Lyhyet autoilumatkat on hyvä vaihtaa pyöräilyyn tai kävelyyn. Jättämällä hissin pois käytöstä, portaat lisäävät aktiivisuutta huomaamatta. Myös rajoittamalla television katselua saa lapsen usein istumisen sijaan liikkumaan. Aikuisen on myös tärkeä kiinnittää huomiota tapaan puhua lapselle, vaihtamalla kiellot kannustukseen saa usein lapsen uskomaan itseensä ja näin olemaan aktiivisempi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

4.2 Ikätasolle sopivaa liikuntaa

Leikki-ikäisen lapsen liikunta on terveyttä edistävää ja tapahtuu leikin muodossa. Kasvaessa lapsen liikkuminen kehittyy ja tämä mahdollistaa lapselle itsensä toteuttamisen. Lapsi ei enää tarvitse kokoaikaista vanhemman apua opittuaan liikkumaan. Lapsen liikunta koostuu yhdessä ja yksin leikityistä leikeistä, jotka ovat täysin vapaaehtoista ja leikkisää touhuamista. Onnistumisen ja yhteenkuuluvuuden tunteet ovat tärkeässä roolissa leikki-ikäisen lapsen liikunnallisuuden kehittämisessä. (Iivonen ym. 2015.)

Kolmevuotias lapsi haluaa oppia uutta ja on innokas liikkuja. Liikkuminen on kehittynyt aiemmasta taitotasosta huomattavasti ja lapsi mielellään esittelee taitojaan muille ja tekee uusia ennätyksiä. Lapselle on varattava tarpeeksi tilaa ja välineitä liikkumisen mahdollistamiselle ja uuden oppimiselle. Portaiden

käveleminen ja tasapainoilu kuuluvat monesti kolmevuotiaan uusiin opittuihin taitoihin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.)

Lapsen kasvaessa ja fyysisen kehityksen edetessä lapsi omaa entistä enemmän voimaa ja vahvuutta. Liikunnallisuus monipuolistuu kasvun mukana ja lapsi saa uutta varmuutta liikkumiseensa. Neljän ja viiden ikävuoden välillä lapsesta kasvaa rohkea ja kokeileva liikkuja, myös kilpaileminen tulee osaksi leikki-ikäisen lapsen leikkiä ja liikkumista. Leikin merkitys liikkumisessa muuttuu, mutta ei vielä kuitenkaan karsiudu kokonaan pois. Uiminen, hiihtäminen ja juokseminen ovat ominaisia liikkumismuotoja noin viiden vuoden iässä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.)

5 Lasten ravitsemus

Hyvän ja terveellisen ravitsemuksen saavuttamiseksi keskeisintä on säännöllinen ateriaritmi, mahdollisimman monipuolinen ruokavalio sekä energiantarvetta vastaava ruokamäärä. Lapsen terveyttä edistävä ravitsemus koostuu tasapainoisesti kootusta, säännöllisesti nautitusta ja maistuvasta, maukkaasta ruoasta. Ruoan ja itse ruokailutilanteen tulee olla myönteisiä asioita, jotka yhdistävät perhettä ja lisäävät sekä psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 18.) Niukka ja köyhä ravitsemus lisää sairauksien riskiä lapsuudessa. Riittävän monipuolisella ravitsemuksella varmistetaan lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen. (World Health Organization 2009.)

Leikki-ikäinen lapsi syö samanlaista ruokaa kuten muutkin perheenjäsenet, mutta oman tarpeensa mukaan. Vanhempien ja ylipäättänsä aikuisten tehtävänä on huolehtia ja olla vastuussa siitä, että lapselle tarjotaan ravitsevia, monipuolisia ruokia opettelulle turvallisessa, kiireettömässä ympäristössä. Lapsen voi itse antaa valita, mitä ja miten paljon hän syö. Ruokatottumusten ja –mieltymysten perusta luodaan jo lapsuudessa, vaikka ne muokkautuvatkin läpi elämän. Niiden kehittymistä seuraavat ja ohjaavat ruoasta saadut kokemukset ja ympäristö.

Aiemmat kokemukset ruoasta ja ruokailutilanteista vaikuttavat lapsilla merkittävästi ruokakäyttäytymiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 136.)

5.1 Leikki-ikäisten lasten ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositusten mukainen ruoka luo perustan monipuoliselle ja riittävälle ravitsemukselle, edistää terveyttä sekä vähentää riskiä ja vaaroja sairastua ravintoperäisiin sairauksiin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 18).

Terveyttä edistävä ruoka koostuu kasvikunnan tuotteista eli täysjyväviljasta, kasviksista, marjoista, hedelmistä sekä ruokavalio sisältää kalaa, kasviöljyä, muita pehmeitä rasvoja, kuten pähkinöitä, siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita. Näiden lisäksi monipuoliseen ruokavalioon kuuluvat siipikarja sekä kohtuullisesti punaista lihaa. Terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta lapsi saa runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua sekä sopivassa suhteessa hyviä hiilihydraatteja. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 19.)

Kasvikset, marjat ja hedelmät luovat ruokavalion perustan ja niitä tulisi tarjota joka aterialla. Aikuisen kohdalla tämä tarkoittaa noin puolta kiloa päivässä, mutta tavoitteeseen on helppo päästä kun muistaa jokaisella aterialla koostaa ruoka-annoksensa niin että se sisältää kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Lapsen tulisi syödä päivittäin vähintään puolet aikuisen määrästä, mutta kuitenkin noin viisi oman kouran kokoista annosta. Luonnollisesti lapsen kasvaessa annoskokin kasvaa. Kasviksia ei tule korvata vitamiini- ja kivennäisainevalmisteilla, koska niistä ei tutkimusten mukaan saada tarpeeksi suurta terveyshyötyä kuin nauttimalla runsaasti kasviksia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 21.)

D-vitamiinivalmisteiden päivittäinen käyttö on kuitenkin tarpeellista aina 18 ikävuoteen asti. 2-18- vuotiaiden suositeltu D-vitamiiniannos tulisi olla 7,5 mikrogrammaa päivässä ympäri vuoden ajan ruoasta saatavan D-vitamiinin lisäksi. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016.)

Runsaasti suolaa, sokeria ja tyydyttynyttä rasvaa sisältävien elintarvikkeiden käyttöä tulisi välttää. Lapset saavat lisättyä sokeria eniten esimerkiksi mehujuomista, makeista leivonnaisista, jugurtista ja makeisista. Ruoan reilu sokeripitoisuus heikentää ruoan ravintotiheyttä. Aterioiden ruokajuomana tulisi tarjota rasvatonta maitoa ja janojuomana vettä makeiden ja sokeripitoisten mehujen sijasta. Täysmehuja tai tuoremehuja voi kuitenkin nauttia lasillisen päivässä aterian yhteydessä. Kun sokeroituja juomia juodaan vain aterioiden yhteydessä, ei hampaita kuormiteta turhaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 28-29.)

Päivittäisellä ksylitolipurukumin tai- pastillien käytöllä voidaan vähentää hampaiden reikiintymistä. Suositusannos ksylitolille on 5 grammaa vuorokaudessa. Lasten huoltajilla sekä esimerkiksi päivähoiton henkilökunnan vastuulla on ksylitolituotteiden ohjattu käyttö aterian tai välipalan jälkeen. (Käypä hoito 2014.)

5.2 Terveellinen välipala

Lapsi syö kerralla pieniä annoksia ja välipala on tarpeellinen aterialisä päivään. Välipalalla ei korvata päivän pääaterioita, vaan se auttaa jaksamaan seuraavaan ateriaan. Sillä ei kuitenkaan tarkoiteta kokoaikaista napostelua, päinvastoin välipalalla pyritään ehkäisemään sellaista. Välipalalla on todella väliä. (Suomen Sydänliitto ry 2016.)

Terveellisen välipalan kokoamiseen voidaan käyttää apuna lautasmallin ideaa. Hyvä välipala koostuu kolmesta osasta; kasviksista, viljasta sekä proteiininlähteestä. Kasvisosiosta voidaan valita esimerkiksi vihanneksia, juureksia, marjoja tai hedelmiä. Viljaa/täysjyväviljavalmisteita voidaan nauttia leivän, puuron, myslin tai leseiden muodossa. Hyvinä proteiininlähteinä toimivat muun muassa maito, juusto, lihaleikkele tai viili. Välipala on ravitsemuksellisesti laadukasta ja samalla helppoa, nopeaa sekä edullista. Hyvästä ja ravitsevasta välipalasta vapautuu tasaisesti energiaa ja siitä riittää pidemmäksi aikaa. Välipalaksi ei tule valita leivoksia, makeisia, keksejä ja energia- tai virvoitusjuomia. Niiden antama energiapiikki kestää vain hetken. Energiapiikkiä

yleensä seuraa energianlasku, väsymys, kiukku ja uusi näläntunne. (Suomen Sydänliitto ry 2016.)

Aikuisen vastuulla on ottaa lapsi mukaan välipalan valmistukseen kykyjensä mukaan. Lapsen vastuulla on huolehtia sopivan kokoinen annos itselleen. Lapsi kyllä tietää ja tunnistaa milloin on kylläinen. Hyvä sopimus on, että lapsi maistaisi kaikkea mitä tarjotaan, mutta loppuun asti ei ole pakko syödä. Lapsen tulisi myös saada vaikuttaa ruokien valintaan, koska omat valinnat kasvattavat itseluottamusta. Aikuisen on kuitenkin huolehdittava siitä, että tarjolla ja valittavana on terveellisiä välipalavaihtoehtoja. (Suomen sydänliitto ry 2016.)

6 Leikki-ikäisen lapsen ohjaaminen

Tuomi (2008, 21) huomioi väitöskirjassaan, että lapsen ja perheen kanssa kommunikoitaessa lapsen kasvu ja kehityksen vaihe tulee huomioida. Lapsen ohjauksen tulee tapahtua lapsen ikätasoa ja kypsyyttä vastaavalla tavalla. Sairaanhoidtajana tulkitaan lapsen antamia verbaalisia ja nonverbaalisia viestejä havainnoimalla lasta ja hänen toimintaansa kokonaisvaltaisesti. Leikki-ikäinen lapsi ilmaisee itseään usein ilmeillä ja eleillä. Lasta ohjatessa tulee käyttää yksilöllisiä lapsen kehitysvaiheeseen sopivia ohjausmenetelmiä ja –välineitä.

Kovanen (2004, 40) tuo ilmi tutkimuksessaan, että lapset toistavat ja jäljittävät aikuis- ja vertaissuhteissaan havaitsemiaan opittavia asioita. Tästä johtuen ohjaamisessa on kiinnitettävä huomiota aikuisen ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen sekä vertaisryhmän merkitykseen uuden oppimisessa. Ohjauksessa tulee ottaa huomioon, että lapsi oppii parhaiten, kun hän on kiinnostunut, halukas oppimaan uutta ja ohjaus tapahtuu leikinomaisesti. Onnistuneen ohjauksen ja oppimisen perusedellytyksenä pidetään lapsen omaa motivaatiota ja kiinnostusta. Aikuisen omalla toiminnalla, käyttäytymisellä ja esimerkillä on vaikutus siihen, millaiset valmiudet lapsi omaksuu. Ohjauksessa huomioidaan, että oppiminen rakentuu vuorovaikutukseen myös ympäristön kanssa. Lapsen kannalta ympäristön ensisijaisina vaikuttajina voidaan pitää

esinemaailmaa, toimintaa ja tapahtumia, aikuisia, ikätovereita ja muita lapsia. Yhtenä ohjauksen tavoitteena on, että lapsi oppii toiminnallisia taitoja, jotka auttavat häntä suoriutumaan erilaisista tehtävistä, ratkaisemaan ongelmatilanteita ja selviytymään kulloisessakin ympäristössään. Painopiste ohjauksessa on toiminnallisissa, ehjissä oppimiskokemuksissa arjen eri tilanteissa.

7 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on 3-5-vuotiaiden lasten terveyden edistäminen. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lasten tietoutta liikunnasta ja terveellisestä ravitsemuksesta sekä innostaa heitä liikkumaan ja opettaa tekemään hyviä valintoja ruuan suhteen terveystietokoulutuksen keinoja apuna käyttäen. Opinnäytetyön tehtävänä on järjestää toiminnallinen, terveyttä edistävä aamupäivä leikki-ikäisille lapsille. Tiedon anto, terveystietokoulutusta tapahtuu erilaisten leikkien, muun muassa askartelun sekä taitorastien ohessa. Terveystietokoulutuksen kohderyhmänä ovat leikki-ikäiset lapset, joten ikätaso tulee ottaa huomioon tiedon annon, terveystietokoulutuksen keinoja suunniteltaessa ja toteuttaessa. Lapset saavat myös lisäksi konkreettisen esimerkin terveellisestä välipalasta toiminnallisen aamupäivän päätteeksi. Opinnäytetyön toimeksiantaja on ViaDia Joensuu, Lähiötalo.

8 Opinnäytetyön toteutus

Alusta alkaen opinnäytetyön toteutusmuoto on ollut selvillä sekä haluttiin tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, jonka kohderyhmänä on leikki-ikäiset lapset. Hoitotyön näkökulmaksi rajattiin terveyden edistäminen

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on toinen valittavissa olevista toteutusmuodoista tehdä opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulututkintoon kuuluu tehdä joko tutkimuksellinen tai toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on tuoda tietoutta ammatilliselle kentälle, sekä toiminnallisen osuuden, että tietoperustan avulla. Toiminnallinen osuus voi olla käytännön työhön tarkoitettu opastus tai ohje esimerkiksi lehtisen tai portfolion muodossa. Toiminnallisen opinnäytetyön tekijät voivat myös järjestää valitulleen kohderyhmälle suunnitteleman tapahtuman, joka tuo tietoutta opinnäytetyön aiheesta. Ammattikorkeakoulussa tehdyssä toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee yhdistyä tutkimustietoon perustuva raportointi, sekä itse käytännön toteutus. Toiminnallisen opinnäytetyön tulee olla aikansa mukainen ja käytännönläheinen, sekä osoittaa tekijöiden tietotaito valitsemastaan aiheesta. Opinnäytetyön tekijät ovat valitsemansa aiheen asiantuntijoita. (Vilkkä, Airaksinen 2004, 9 10.)

8.2 Sirkusseikkailun suunnittelu

Projekti käynnistyi maaliskuussa 2016, kun osallistuttiin ensimmäiseen opinnäytetyöinfotilaisuuteen, Opparistarttiin. Tällöin opinnäytetyö oli vasta ajatuksen tasolla. Ideoitiin vapaasti ilman tarkempaa rajausta, mutta tiedossa oli, että aihe tulisi liittymään lapsiin. Varsinaisesti opinnäytetyö pääsi kunnolla alkamaan ensimmäisessä Opinnäytetyöinfossa elokuussa 2016. Tällöin projekti konkretisoitui ja työ päästiin aloittamaan.

Työn toimeksiantajaksi valikoitui ViaDia ry Joensuu, Lähiötalo ja kohderyhmäksi valittiin Lähiötalossa asioivien perheiden 3-5 vuotiaat lapset. Lähiötalon toiminnanjohtajan kanssa tavattiin 14.9.2016. Tapaamisessa käytiin läpi molemmien puolia toiveita ja odotuksia sekä ideoitiin yhdessä, mitä toiminnallinen päivä voisi sisältää. Lähiötalon henkilökuntaan tutustuttiin ja käytiin läpi heidän välineitä, mitä voidaan tulevissa aktiviteeteissa toiminnallisessa päivässä mahdollisesti hyödyntää. Tapaamisessa sovittiin toiminnallisen päivän toteutuksen päivämäärä, kesto ja ryhmäkoko. Päivämääräksi valittiin 28.10.2016

ja kestoksi sovittiin noin kaksi ja puoli tuntia. Ajankohdaksi valittu lokakuun loppu perusteltiin sääolosuhteilla, sillä haluttiin toteuttaa toiminnallinen osuus ulkona Lähiötalon pihapiirissä. Toiminnanjohtajan kanssa oltiin yhtä mieltä siitä, että lokakuu sopii lasten kanssa ulkoiluun mainiosti. Kellonaikaa pohdittiin ja päädyttiin aamupäivään. Lapsien vireystaso, jaksaminen huomioitiin sekä ettei sotketa lasten lounas- tai päiväuniaikaa. Ryhmäkooksi sovittiin enintään kymmenen lasta ohjaajamäärä ja turvallisuus huomioon ottaen. Tapaamisessa sovittiin toiminnanjohtajan kanssa myös, että lapset osallistuvat aktiviteetteihin ilman vanhempiaan. Näin mahdollistetaan vanhemmille hieman omaa aikaa ja opinnäytetyön tekijät saavat paremman kontrollin lapsiin. Samalla kerralla sovittiin Lähiötalon henkilökunnan olevan opinnäytetyön tekijöiden käytössä aamupäivän aikana, jos yllättävä tarve ilmenee ja vastuu lapsista on Lähiötalon henkilökunnalla sirkusseikkailun ajan.

Suunnittelun seuraava vaihe oli ideoida toiminnalliselle päivälle teema, jonka ympärille rakennettiin terveyttä edistävä aamupäivä. Teemaksi valikoitui sirkus ja teemaan sopien päivä nimettiin Sirkusseikkailuksi. Lähiötalolle suunniteltiin esite (liite 2), jolla Sirkusseikkailua mainostetaan sosiaalisessa mediassa, sekä paikan päällä Lähiötalolla. Esitteen tarkoituksena oli herättää lasten ja heidän vanhempiansa kiinnostusta päivästä, ja samalla informoida toiminnallisen päivän taustaa ja tarkoitusta. Esitteessä tuotiin ilmi, että ollaan sairaanhoitajaopiskelijoita ja tehdään opinnäytetyötä Lähiötalolle. Toiminnanjohtajan ja ohjaajan kanssa yhteistyössä suunniteltiin toiminnallisesta päivästä liikunnallinen ja lasten kykyjä vastaava. Suunniteltaessa otettiin huomioon leikki-ikäisen lapsen kehitys, ryhmäkokoo, terveyden edistämisen näkökulma ja ympäristö. Huomioitiin myös, että tullaan olemaan kaksin lasten kanssa suorittamassa aktiviteetteja, joka saattaa tuoda mukanaan omia haasteita.

Päivän teemaan liittyen ideoitiin tarina (liite 3) kehystämään Sirkusseikkailua. Tällä pyrittiin saamaan ja pitämään yllä lasten mielenkiintoa. Tarinalle suunniteltiin päähenkilö, joka antaisi lapsille vinkkejä ja ohjeita heidän toimintaansa varten. Päähenkilöksi valittiin sirkusteeman mukaisesti papukaija, joka on kirjoittanut lapsille kirjeitä ja piilottanut ne Lähiötalon pihapiiriin. Kirjeet sisältivät ohjeistuksia tuleviin aktiviteetteihin sekä tietoa terveyden edistämisestä.

Liikuntaosuuden haluttiin sisältävän monipuolista ja kehittävää liikuntaa, joka toteutuisi leikin muodossa. Leikin kautta liikkuminen tapahtuu huomaamattomasti ja lapsille mieleisellä tavalla. Päätettiin tehdä erilaisia taitorasteja ulos. Käytiin tutustumassa Lähiötalon pihapiiriin ja liikuntavälineisiin ennen toiminnallista päiväämme. Taitorastit käytiin kohta kohdalta läpi ja arvioitiin vastaavatko ne lasten ikä- ja osaamistasoa. Ulkona tapahtuva ohjaus suunniteltiin myös tarkoin, jotta se olisi sujuvaa ja leikki-ikäisten lasten ikätaso huomioon ottaen. Jokaisella taitorastilla, sirkuspisteellä tarkoituksena oli tuoda lapsille tietoutta liikunnasta ja sen tärkeydestä.

Aamupäivän päätteeksi päätettiin tarjota lapsille esimerkki terveellisestä välipalasta. Välipalaa suunniteltaessa ja kootessa apuna käytettiin valtakunnallisia ravitsemussuosituksia ja lautasmallin mukaista ravitsemusta. Päädyttiin ruisleipään, jonka päälle tulee margariinia, vähärasvaista juustoa ja kurkkuviipaleita. Lisäksi tarjotaan juureslohkoja, rusinoita sekä ruokajuomaa. Välipalaa suunniteltaessa huomioidaan myös lasten mahdolliset allergiat ja päädytään hankkimaan kaikki maitotuotteet laktoosittomina. Välipalan yhteyteen suunnitellaan keskustelua terveellisestä välipalasta, ylipäättänsä ruokavaliosta ja ruokailutottumuksista niin, että samalla tuodaan esille konkreettisia esimerkkejä niistä. Kysymyksiä mietitään valmiiksi, joiden tavoitteena on pitää keskustelua terveellisen ravitsemuksen ympärillä.

Päivään haluttiin luoda aitoa sirkuksen tuntua ja samalla antaa lapsille unohtumaton kokemus. Lapsille tehdään leijonakasvomaalaukset luomaan sirkuksen tuntua ja askarrellaan yhdessä sirkuskruunut, jotka he saavat viedä kotiin päivän päätteeksi. Askartelua suunniteltaessa otettiin huomioon lapsen hienomotorinen kehitys ja mahdolliset haasteet itse askartelutilanteessa.

Pohdittiin miten saadaan päivästä palautetta. Kohderyhmänä oli leikki-ikäiset lapset, joka huomioitiin palautteenannossa. Lapsilta pyydettiin palautetta piirustuksien ja väritystehtävän muodossa sekä suullisesti esittämällä helppoja päivään liittyviä kysymyksiä.

Opinnäytetyötä suunniteltaessa ja tehdessä huomioidaan ja pidetään mielessä, että läpi työntekoprosessin näkökulmana säilyy hoitotyön näkökulma ja terveyden edistäminen.

8.3 Sirkusseikkailun toteutus

Terveyttä edistävä toiminnallinen päivä pidettiin 28.10.2016. Sirkusseikkailu sujui hyvin, lähes suunnitelmien mukaisesti. Kaksi ja puoli tuntia, joka oltiin suunniteltu käytettäväksi toiminnalliseen osuuteen, osoittautui kestoltaan juuri sopivaksi. Edettiin aktiviteeteissa suunnitelman mukaisesti, mutta esimerkiksi sateinen sää pakotti meidät soveltamaan hieman käytäntöjä. Aiemman suunnitelman mukaisesti tarkoitus oli viettää koko Sirkusseikkailu ulkona, lukuun ottamatta askartelua, mutta Lähiötalon kerhotila saatiin käyttöön sateensuojaksi palautteenantoa ja ruokailua varten. Suunnitelman äkillinen pienimuotoinen muuttaminen ei ollut haitaksi, mutta toi mukanaan pienen lisähaasteen toimimiseen.

Sirkusseikkailu alkoi Lähiötalolla aamulla terveellisten välipalojen kokoamisella ja valmistamisella. Tämän jälkeen kerättiin tarvittavat välineet ja valmisteltiin kerhohuone lasten tuloa varten. Taitorasteja varten vietiin ja valmisteltiin sirkuspisteet ulkona ja käytiin suunnitelmaa suullisesti läpi. Myös päivän kulkua ohjaavat kirjeet piilotettiin pihapiiriin.

Ensimmäiset lapset saapuivat hieman ennen sovittua aikaa, loput tulivat sitten liukuvasti tämän jälkeen. Kaikki lapset saapuivat vanhempineen kerhohuoneelle saakka, jonka koimme positiivisena asiana, sillä käytännön asioista tiedottaminen ja muun muassa allergioiden kartoittaminen mahdollistui siinä samalla. Lapsia oli vastaanottamassa kaksi leijonaksi maalattua opinnäytetyön tekijää.

Aluksi kokoonnuttiin pöydän ääreen, jossa jokainen vuorollaan esitteli itsensä. Esittelykierroksen jälkeen aloitettiin kruunujen askartelu. Pöydällä oli valmiiksi piirrettyjä kruunumuotteja, joista jokainen sai ottaa itselleen yhden. Pöydälle oltiin varattu pieniä lasten saksia, niille lapsille, jotka osasivat itse omatoimisesti leikata. Jokaista lasta kannustettiin kokeilemaan saksilla askartelua, mutta toki

välittömästi autettiin, jos apua tarvittiin. Askartelu sujui hyvin ja lapset halusivat innokkaasti esitellä omia kykyjään. Kruunujen valmistuttua lapset saivat valita haluavatko he kasvomaalauksen. Tuotiin esille mahdollisuus valintaan haluavatko tulla maalatuksi vai ei. Lapsista jokainen halusi kasvomaalauksen, osa koko kasvojen täydeltä ja osa taas vain osan maalauksesta. Antamalla lapselle vapaus valintaan maalauksen suhteen, lapsi tuntee olevansa tärkeä osa tapahtuvaa toimintaa.

Askartelun jälkeen valmistauduttiin ulos lähtöön. Ennen pukeutumista kehoitettiin lapsia käymään WC:ssä, tässä oltiin myös apuna. Lapsilla oli hyvä säänmukainen varustus mukanaan, jokaiselta löytyi ulko- sekä sadevaatteet. Lapsia kannustettiin omatoimisuuteen, kuitenkin samalla tiedostaen heidän yksilöllisen kehittymisen ja taitotason. Kuten oli luonnollista olettaa lapset eivät olleet taidoiltaan saman tasoisia pukeutujia, joten autettiin niitä, jotka apua tarvitsivat. Ennen uloslähtöä sovittiin säännöt, joita Sirkusseikkailussa tulee noudattaa. Sääntöjä oli kolme: ulkona tuli pysyä yhdessä, ohjaajille tuli kertoa, jos ilmenee joku hätä ja ohjaajia tuli kuunnella.

Päivän ympärille luotua tarinaa seurattiin aivan aktiviteettien alusta saakka. Tarinan päähenkilö oli Pate-niminen sirkuksesta karannut papukaija, joka oli piilottanut Lähiötalon ympäristöön kirjeitä. Lasten tuli yhdessä opinnäytetyön tekijöiden kanssa etsiä kirjeet antamien vihjeiden perusteella. Yleensä leikki-ikäinen lapsi ei jaksa keskittyä yhteen ja samaan asiaan kovinkaan kauan, mutta tarina luo kerrontaan mielenkiintoa ja jännitystä, joka kiehtoo lasta kuuntelemaan (Kahri 2003, 68). Kirjeisiin lisättiin värikkäitä kuvia papukaijasta, sillä kuvat kiinnittävät lapsen huomion ja lisää kiinnostusta.

Ensimmäinen taitorasti oli tarkkuusheitto. Kirjeessä lapsia ohjeistettiin heittämään hernepusseja ja palloja ilmaan eri tasolle asetettujen renkaiden läpi. Lapset asettuivat jonoon ja heittivät jokainen omalla vuorollaan. Kirjeessä kerrottiin, kuinka aktiviteetti vahvistaa lasten käsivoimaa ja opettaa tarkkuutta eli silmän ja käden yhteistyötä. Tarkkuusheittopisteellä lapset tarvitsivat paljon ohjausta jonoon asettumisessa, sekä maahan merkatulla heittokohdalla pysymisessä.

Seuraavana oli vuorossa tasapainoilua. Lapset tasapainoilivat maahan asetetun hyppynarun päällä ja tämän jälkeen nousivat opinnäytetyön tekijän tukemana yhdellä jalalla korokkeelle seisomaan. Rastilla kerrottiin tasapainon tärkeydestä ja sen vaikuttavuudesta jokapäiväiseen elämään. Esimerkkejä tasapainosta kerrottiin, yksi esimerkeistä oli kävely. Lapset kertoivat myös omia esimerkkejään, missä toiminnassa tasapainoa tarvitaan. Keskustelua pidettiin yllä samanaikaisesti tiedostaen ohjauksen ja terveyden edistämisen näkökulman. Tällä pisteellä lapsia ohjattiin suullisesti, mutta myös konkreettisesti esimerkkiä näyttämällä.

Kolmannella rastilla jumpattiin kevyillä käsipainoilla. Käsipainoja oli kolmea eri kokoa, jotta jokaiselle varmasti löytyi sopiva paino. Jumpalliikkeet tehtiin opinnäytetyön tekijöiden esimerkin avulla jokainen vuorollaan. Hauiskääntö ja peruskyykky olivat pääliikkeet tällä rastilla. Jumpaamisen lomassa kerrottiin liikkumisen hyödyistä ja kuinka lapset voisivat esimerkiksi kotona hyödyntää tehtyjä liikkeitä. Ohjaus tapahtui jumpaamisen yhteydessä.

Akrobatia-rasti oli ulkona tapahtuvista aktiviteeteista viimeinen. Rastilla pompittiin tasajalkaa, käveltiin takaperin, sekä hypättiin renkaan läpi. Lasten yksilöllinen kehitys tuli selkeimmin esiin tässä aktiviteetissa. Osa lapsista ei kyennyt vielä takaperin kävelyyn tai hyppäsi vain yhden tasajalkahypyn kerrallaan. Akrobatia-rast herätti lapsissa erityisen paljon keskustelua ja he jakoivat kokemuksiaan omista harrastuksistaan liikkumiseen liittyen. Tässä vaiheessa päivää muutaman lapsen keskittyminen alkoi jo hieman herpaantua, joka kiinnitti muiden lasten huomion pois itse aktiviteetista. Rasti päätettiin lopettaa suunniteltua aiemmin, viimeinen liike, joka olisi ollut pienin askelin kävely, jätettiin pois. Seuraavaksi siirryttiin sisätiloihin eväshetkeen sekä palautteenantoon.

Lapsilta kerättiin palautetta piirustustehtävän muodossa. Iloisten ja lämpimien värien kerrottiin kuvaavan positiivista kokemusta, sekä tunnetta uuden oppimisesta ja onnistumisesta. Tummat värit kuvastivat vuorostaan ikävää ja tylsää tunnetta taitorasteista. Lapset valitsivat värit, jonka jälkeen levitettiin pöydälle iso valkoinen paperi, johon jokainen piirsi palautteen.

Sirkusseikkailu päätettiin yhteiseen eväshetkeen. Ennen ruokailua lapset ohjattiin käsien pesulle. Leipänä oli ruisleipä, jonka päälle laitettiin margariinia ja juustoa. Kurkkuviipaleet jäivät puuttumaan, koska Lähiötalolla ei ollut aamulla niitä tarjota. Leivän lisäksi tarjottiin porkkanalohkoja, joita lapsi sai ottaa haluamansa määrän. Juomana toimi maito sekä mehu. Lapset saivat valita haluamansa juoman itse ja suurin osa valitsikin mehun juomakseen. Välipalan jälkeen lapsille annettiin ksylitolipastillit. Mukaansa lapset saivat rusinarasiat. Tarjottu välipala oli hyvä ja edullinen esimerkki terveellisestä välipalasta. Välipalahetki sujui ongelmitta ja ruokailun yhteydessä keskusteltiin terveellisestä ruokavaliosta. Moni lapsista toikin esille esimerkkejä vanhempien kanssa tapahtuvasta ruokailusta. Lapset mainitsivat muun muassa salaatin, maidon ja kaurapuuron tärkeyden. Välipalan jälkeen vanhemmat tulivat hakemaan lapsia ja päivä päättyi.

8.4 Sirkusseikkailun arviointi

Toiminnallisesta osuudesta saatu palaute on pääasiassa ainoastaan lapsilta. Palaute on rehellistä ja aitoa, mutta ei välttämättä tarpeeksi laajaa tuodakseen luotettavan tulokinnan toiminnallisesta osuudesta. Yksi lasten palautteenantomuodoista oli piirtäminen. Lapset käyttivät väreinä keltaista, punaista, oranssia ja vaaleanpunaista piirustuksissaan, jotka kuvastivat mukavaa päivää, iloista mieltä ja uuden oppimista. Lapset antoivat myös suullista palautetta piirtelyn lomassa. ”Tarkkuusheitto ja renkaasta hyppiminen oli parasta”, ”kaikki oli kivaa” ja ”miun mielestä hauskinda oli jumpata ja tulla vahvaks” olivat suoraa palautetta lasten suusta kuultuna. Myös lapsien hymyn, naurun ja hyvän mielen minkä aktiviteetit saivat heissä aikaan, koettiin positiivisena palautteena.

Vanhempien tullessa hakemaan lapsia, myös heiltä saatiin suullista palautetta toiminnasta. Vanhemmat olivat kiitollisia saamastaan omasta ajasta, sekä siitä, että näkivät lapsensa viihtyneen aktiviteeteista. Eräs äiti kertoi myös seuranneen toimintaa Lähiötalon ikkunasta ja sai kertomansa mukaan paljon ideoita heidän omiin piha- ja sisäleikkeihin.

Päivän luotettavuutta arvioitaessa ja ainoastaan saadun suullisen palautteen perusteella päätettiin, että pyydetään vielä palautetta vanhemmilta sähköpostin ja/tai tekstiviestin yhteydessä. (liite 4) Vanhemmista kukaan ei kuitenkaan vastannut.

Lähiötalon ohjaaja/kehittäjä sekä toimeksiantaja antoivat suullisesti palautetta onnistuneesta päivästä. Vanhemmat olivat Lähiötalolla käydessään kertoneet olevan tyytyväisiä päivään.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli 3-5-vuotiaiden lasten terveyden edistäminen. Tavoitteena oli lisätä lasten tietoutta liikunnasta ja terveellisestä ravitsemuksesta sekä innostaa heitä liikkumaan ja opettaa tekemään hyviä valintoja ruuan suhteen terveystietokasvatusta keinoja apuna käyttäen. Opinnäytetyön tehtävänä oli järjestää toiminnallinen, terveyttä edistävä aamupäivä leikki-ikäisille lapsille. Tiedon anto, terveystietokasvatusta tapahtui erilaisten leikkien, muun muassa askartelun sekä taitorastien ohessa. Terveystietokasvatusta kohderyhmänä olivat leikki-ikäiset lapset, joten ikätaso tuli ottaa huomioon tiedon annon, terveystietokasvatusta keinoja suunniteltaessa ja toteuttaessa. Lapset saivat myös lisäksi konkreettisen esimerkin terveellisestä välipalasta toiminnallisen aamupäivän päätteeksi.

Opinnäytetyön kohderyhmäksi valittiin leikki-ikäiset lapset. Molemmilla opinnäytetyön tekijöillä oli jo aiempaa kokemusta lasten kanssa työskentelystä. Tulevaisuudessa molemmilla on myös suunnitelmassa työskennellä tämän ikäisten lasten kanssa sairaalaympäristössä. Opinnäytetyön toteuttaminen toiminnallisessa muodossa oli opettavainen ja ikimuistoinen kokemus. Oltiin tyytyväisiä toteutukseen, sekä valintaan tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Työskentely, jossa voidaan tuoda esille omaa ajattelutapaa ja luonnetta, sekä jossa ollaan lähellä ihmistä, oli mieleinen työskentelytapa.

9.1 Sirkusseikkailun tarkastelu

Oltiin tyytyväisiä, että rajattiin osallistujien määrä kymmeneen lapseen. Ilmoittautumisia saatiin seitsemän, joista yksi perui osallistumisen hieman ennen tapahtuman alkua. Sirkusseikkailuun osallistui siis kuusi lasta. Kuuden hengen ryhmä oli ohjauksen kannalta toimiva ja sopiva. Opinnäytetyön tekijoillä riitti tarpeeksi huomiota ja aikaa jokaiselle lapselle tasapuolisesti.

Ennen toiminnallista päivää tehdyllä selkeällä suunnitelmalla ja vanhempien informoinnilla varmistettiin päivän onnistuminen. Vanhempiin oltiin tekstiviestiyhteydessä, jossa varmistettiin muun muassa säänmukainen varustus lapsille. Myös Lähiötalon henkilökunnan kanssa tehty sopimus heidän tavoitettavuudesta päivän aikana loi varmuutta toimimiseen. Vastuu lapsista tapahtuman aikana oli sovitusti Lähiötalolla.

Lasten mielenkiinto aktiviteetteja kohtaan säilyi lähes läpi koko päivän, josta oltiin iloisia ja suurena apuna koettiin kehitelty tarina papukaijasta. Myös sirkus teemana oli lapsille mieleinen. Ulkona suoritettavat taitorastit sujuivat hyvin ja olivat vaikeusasteeltaan leikki-ikäiselle lapselle sopivia. Osa lapsista onnistui heti ja osa taas pienen yrittämisen jälkeen. Tärkeintä kuitenkin oli, että lapset kokivat onnistumisen tunteen tekemisestään ja tämän myötä innostuvat liikkumisesta ja järjestetyistä aktiviteeteista. Päällimmäiseksi koettiin, että lapset pitivät aktiviteeteista ja toivottavasti he tulevat jollain tapaa hyödyntämään uusia opittuja taitoja kotona.

Välipalaosuus onnistui suunnitelmien mukaan ja oli suosittu. Lapset söivät hyvällä ruokahalulla ja keskustelua terveellisestä ruokailusta syntyi laajasti myös lasten suusta kuultuna. Välipalalla tarjotun mehun olisi voinut jättää kokonaan pois, koska suurin osa lapsista luonnollisestikin valitsi maidon sijasta mehun. Tai olisi voitu tarjota mehua yhden lasillisen vasta sitten, kun jokainen lapsista olisi ensin juonut maitoa. Päätettiin kuitenkin tarjota lapsille lasilliset mehua, sillä sokeroidun juoman nauttiminen aterian yhteydessä ei kuormita hampaita turhaan (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016, 28-29).

Sirkusseikkailuun olisi haluttu luoda enemmän oikean sirkuksen tuntua, mitä nyt saatiin luotua. Pieni budjetti sai soveltamaan. Musiikkia oli suunniteltu jokaisen aktiviteetin taustalle, näin olisi saatu kohotettua sirkustunnelmaa. Musiikintoistolaitteet unohtuivat, eikä Lähiötalolla ollut musiikkilaitteita, joita olisi voinut hyödyntää. Kasvomaalien kohdalla käytettiin mielikuvitusta ja otettiin käyttöön kesältä yli jäänyttä tummaa meikkivoidetta, joka toimi hyvin pohjana leijona-aiheisessa kasvomaalauksessa. Soveltaminen ja mielikuvituksen käyttö toi positiivista lisähaastetta toteutukseen.

Annettu ohjaus terveellisestä ruokavaliosta, sekä liikunnan tärkeydestä onnistui. Tietoperusta onnistuttiin tuomaan esille tavalla, jonka leikki-ikäinen lapsi pystyy ymmärtämään. Ohjauksen onnistumiseen vaikutti aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus. Lapsi oppii parhaiten kun hän on kiinnostunut ja ohjaus tapahtuu leikinomaisesti. (Kovanen 2004, 40.) Ohjausta kehysti tietoperusta leikki-ikäisen lapsen terveyden edistämisestä. Onnistuttiin luomaan tapahtuma, jossa lapset viihtyivät ja heillä oli hauskaa. Iloa ja onnistumisen tunteita haluttiin tuoda, jonka myötä lapset haluavat liikkua ja leikkiä oma-aloitteisesti omassa arjessaan.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Teknologian yleistyttyä lasten liikunta ja leikki ovat yksipuolistuneet useiden perheiden käyttäessä peli- ja viihdelaitteita. Nykyisessä elinympäristössä arjessa tarvittava liikkuminen on vähentynyt, kun taas viihdeteollisuus on lisääntynyt huomattavasti. Tänä päivänä tarjolla olevat herkut ja helposti naposteltavat epäterveelliset välipalat ovat helposti saatavilla. (Salo 2006.) Terveellisestä ruokavaliosta ja aktiivisista elintavoista on tärkeää puhua. Kun liikunta ja monipuolinen ruokavalio kuuluvat perheen arkeen, tulee siitä tapa jokaiselle, eikä asiaa edes sen kummemmin kyseenalaisteta vaan se on perheen tapa toimia.

Opinnäytetyön prosessin vaiheet suoritettiin onnistuneesti, vaikka ei täysin alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Projekti aloitettiin elokuussa 2016, mutta jouduttiin joustamaan aikataulussa työharjoittelun takia. Työharjoittelu osoittautui luultua intensiivisemmäksi, joten aikaa opinnäytetyön työstämiselle ei harjoittelun lomassa jäänyt. Harjoittelun loputtua lokakuun lopussa päästiin keskittymään opinnäytetyöhön. Suunnitelman viimeistely, tietoperustan kirjoittaminen, projektin

toteutus, ohjaajien tapaamiset ja seminaari etenivät tavoitteellisesti. Tietoperustassa, jonka avulla ja perusteella Sirkusseikkailu suunniteltiin sekä toteutettiin, käytettiin monipuolisesti lähteitä, tutkimuksia ja oppikirjoja. Työ valmistui joulukuussa 2017. Prosessiin motivoitumista ja aikataulullisten tavoitteiden saavuttamista edisti tekijöille mieleinen aihe, sekä suuri halu saada prosessi valmiiksi.

9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Kaiken tieteellisen toiminnan ydin on tutkimuksen eettisyys (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211). Tutkijan on otettava huomioon, että tutkimuksen tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä. Kysymykset hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä luokitellaan etiikan peruskysymyksiin. Eettisesti hyvän tutkimuksen edellytys on tutkimuksenteossa noudatettava hyvä tieteellinen käytäntö. Jokaisen yksittäisen tutkijan vastuulla on periaatteiden tunteminen ja niiden mukaan toimiminen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23.) Tutkijan tulee olla aidosti kiinnostunut uuden tiedon hankkimisesta. Tutkitun tiedon luotettavuus paranee, kun tutkija on syventynyt tunnollisesti tiedon hankkimiseen ja sen omaksumiseen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211.) Tutkimuseettisen näkökulman mukaan tieteellisen käytännön keskeisiä periaatteita ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Tutkimukseen tulee soveltaa tieteellisen tutkimuksen kriteereiden täyttämiä tutkimus- tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Tässä opinnäytetyössä käytettiin aikaa tiedon hankintaan ja sen omaksumiseen. Koko opinnäytetyöprosessin ajan toimittiin huolellisesti ja rehellisesti.

Sairaanhoitajan eettisten periaatteiden mukaan sairaanhoitajan tulee työssään edistää ja ylläpitää ihmisten terveyttä, ehkäistä sairauksia ja lievittää kärsimystä (Sairaanhoitajaliitto 2014). Omalla opinnäytetyöllä halutaan edistää leikki-ikäisten lasten terveyden edistämistä, kannustaa ja innostaa liikkumaan ja tekemään hyviä valintoja elämässä.

Karelia-ammattikorkeakoululta saadussa opinnäytetyön ohjeessa annetaan selkeät ohjeet luotettavuuden ja eettisyyden pohdintaan. Toiminnallisen

opinnäytetyön tekijöitä ohjeistetaan hyödyntämään laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteerejä. (Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöryhmä 2016.) Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida yleisiä luotettavuuskriteerejä apuna käyttäen. Kriteerit ovat siirrettävyys, uskottavuus, vahvistettavuus ja refleksiivisyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 128-129.)

Siirrettävyydellä tarkoitetaan, että tutkimuksen tulokset ovat siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tutkimuksessa on annettava tarpeeksi kuvailevaa tietoa esimerkiksi kohderyhmästä ja ympäristöstä, jotta lukija pystyy samaistumaan tutkimustuloksiin ja arvioimaan tulosten siirrettävyyttä. Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen aiheiden hyvää ja kattavaa kerrontaa sekä tutkimuksen vaiheiden selkeää läpikäymistä. Uskottavuuden säilyttämiseksi tutkijan tulee esiintyä neutraalina koko tutkimuksen ajan ja tutkimukseen on käytettävä tarpeeksi aikaa. Vahvistettavuudella tarkoitetaan, että tutkimustulokset saavat tukea muista vastaavista tutkimuksista ja tuloksiin löytyy samankaltaisuutta. Luotettavuuskriteereistä reflektiivisyys velvoittaa sitä, että tutkimuksen tekijä on aina tietoinen omasta lähtökohdastaan tutkimuksen tekijänä. (Kylmä ym. 2007, 128-129.)

Opinnäytetyötä työstäessä luotettavuus on huomioitu läpi koko prosessin. Tämä opinnäytetyö on uskottava, koska se perustuu toimeksiantajan kanssa sovittuihin asioihin, sekä tutkittuun tietoon. Prosessin vaiheet, ympäristö ja kohderyhmä on myös kuvattu kattavasti. Luotettavuutta heikentävä tekijä opinnäytetyössä on vaihteleva lähdekriittisyys. Lähteet koostuvat tutkimuksista, oppikirjoista, yleisistä suosituksista ja järjestöjen nettisivuista. Lähteiden ikä myös vaihtelee laajasti, osa on tuoreinta mahdollista tietoa ja osa jopa yli kymmenen vuotta sitten tutkittua. Toisaalta yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä ja niiden tarvetta on arvioitu kriittisesti ja niitä on käytetty osana tietoperustaa, jos lähde on koettu erittäin hyödylliseksi. Lähteitä on haettu monesta eri tietokannasta.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa otetaan huomioon mahdollinen plagiointi. Plagiointi eli luvaton lainaaminen on tuomittava teko. Toisen kirjoittajan tekstin luvaton lainaaminen on varkaus, jossa toisen tekijän tuottamaa tekstiä pidetään omana tuotoksena. Itse tuotettuun tekstiin on laitettava tarkka tieto siitä,

mistä teksti on lainattu ja mihin lähteeseen se perustuu, jotta plagiointia ei pääse tapahtumaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 118, 112.) Tässä opinnäytetyössä lähteet on merkitty tekstiin lähdeviittauksin, Karelia-ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti.

9.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen tuki ammatillista kasvu kohti tulevaa sairaanhoitajan ammattia. Alkuperäinen suunnitelma oli palauttaa opinnäytetyö vuoden 2016 loppuun mennessä. Opinnäytetyötä työstettiin pääasiassa intensiivisesti neljä kuukautta, ainoastaan viiden viikon mittainen työharjoittelu tauotti työn etenemistä. Pieni tauko opinnäytetyöstä toi uusia näkökulmia sekä lisää energiaa kirjoittamiseen. Opinnäytetyön aikataulu oli tiukka syksyn 2016 aikana. Opinnäytetyön tarkastaminen ja palauttaminen jäi kuitenkin vuoden 2017 syksyyn alkuperäisestä aikataulusta poiketen.

Työnjako opinnäytetyön tekijöiden kesken jakautui tasaisesti ja yhteistyö oli sujuvaa. Vaikkakin itse tekoprosessi oli kestoltaan vain noin neljä kuukautta, kehitti se tekijöiden ammatillista osaamista ja parityöskentelyä. Jäätiin kuitenkin miettimään ammatillisen kasvun kannalta olisiko se voinut kehittyä syvemmäksi jos projektia olisi tehty tasaisesti opinnäytetyön aloituspäivästä palautukseen saakka.

Tietotaito terveyden edistämisestä karttui laajasti, sekä lasten ohjaamiseen saatiin uusi näkökulma. Lasten ohjaaminen on tuttua molemmille opinnäytetyön tekijöille jo entuudestaan, mutta terveyden edistämisen huomioiminen ohjauksessa oli uutta. Tietoperustan kirjoittaminen tuki ja antoi valmiuksia toiminnallisen osuuden toteuttamiseen.

Opinnäytetyön parissa työskentely syvensi tietoa lasten terveyden edistämisestä, sekä laajensi kuvaa lasten hoitotyön kokonaisvaltaisuudesta. Toiminnallinen osuus opetti myös lapsen ja vanhemman kohtaamista, moniammatillista yhteistyötä, sekä mukautumista ja soveltamista ennalta odottamattomiin tilanteisiin. Opittiin leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksen ja liikunnan

monimuotoisuudesta ja kuinka näitä tulee arjessa toteuttaa. Lisäksi työkaluja saatiin tulevaisuutta ja jatkoa ajatellen lastenhoitotyön pariin. Lapsen kanssa aikaa viettävä vanhempi näyttää esimerkkiä valinnoillaan ja tavallaan toimia. Vanhemmalla onkin velvollisuus opettaa, ohjeistaa ja kannustaa lasta terveyttä edistäviin valintoihin. Opinnäytetyön aikana uusina asioina opittiin lapsen yksilöllisestä kehityksestä ja kasvusta kokonaisvaltaisemmin.

Tiedonhankintataidot ovat kehittyneet paljon opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyön työstäminen on opettanut lähteen luotettavuuden arviointia ja kriittistä löydetyn tiedon tarkastelua. Luotettavien lähteiden, kuten tutkimusten löytäminen on ajoittain ollut haastavaa. Tietokoneen ja erinäisten tietojenkäsittelyohjelmien käyttö ovat kehittyneet prosessin aikana. Prosessi on opettanut käyttämään monia eri terveystietokantoja, ja jatkossa luotettava tiedonhaku on helpompaa. Kuuluuhan teknologian käyttö, sekä tutkitun tiedon etsiminen ja sen kriittinen tarkastelu sairaanhoitajan työhön työtehtävästä riippumatta.

9.4 Jatkokehitysmahdollisuudet

Opinnäytetyön tehtävänä toteutettua toiminnallista aamupäivää ja sen sisältöä voi jatkossa hyödyntää esimerkiksi Lähiötalon henkilökunta. Sirkusseikkailun sisällöstä saa ideoita arjen aktiviteetteihin ja ulkoliikuntaan. Jatkossa voisi tehdä tutkimuksen, miten Lähiötalolla asioivien perheissä liikutaan, minkälaista arkiliikuntaa perheet ja/tai perheen leikki-ikäiset lapset yhdessä harrastavat sekä minkälaiset ovat lasten välipalatottumukset. Opinnäytetyöstä voisi laatia myös oppaan, missä olisi ohjeita ja vinkkejä toimivan leikki- ja liikuntapäivän järjestämiseen leikki-ikäiselle lapselle. Oppaan tarkoituksena olisi tukea ja antaa ideoita vanhemmille arjen liikkumiseen. Oppaassa voisi olla myös vinkkejä ja ohjeita terveellisiin välipaloihin.

Lähteet

- Aromaa, A., Kiiskinen, U., Matikainen, K., Natunen, S. & Vehko, T. 2008. Terveiden edistämisen mahdollisuudet- Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Helsinki: Yliopistopaino
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Iivonen, S., Laukkanen, A., Mehtälä, A., Soini, A., & Sääkslahti, A. 2015. Lapsen laatuista liikuntaa. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-315_51-55_lowres.pdf. 1.11.2016.
- Ivanoff, P., Kitinoja, H., Palo, R., Risku, A., & Vuori, A. 2006. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. Helsinki: WSOY.
- Kahri, M.2003. Lapsen arki on leikkiä II- 3-6-vuotiaat leikin maailmassa. Kauhava: Pienperheyhdistys ry.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä.
- Karjalainen, M., & Rouhento, K. 2007. Leikkivä lapsi, kehittyvä lapsi, 4-6-vuotiaan lapsen leikki, vinkkejä vanhemmille. http://www.hameenlinna.fi/pages/399326/opas_versio_paksuille_kansille_21.pdf. 22.11.2016.
- Koistinen, P., Ruuskanen, S., & Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön-käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Koskinen-Ollonqvist, P., & Savola, E. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein- Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kovanen, P. 2004. Oppiminen ja asiantuntijuus varhaiskasvatuksessa. Varhaisen oppimaan ohjaamisen suunnitelma erityistä tukea tarvitsevien lasten ohjauksessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41046/978-951-39-5119-1_2004.pdf?sequence=1. 25.11.2016.
- Käypä hoito.2014. Karies (hallinta) <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50078>. 9.11.2016.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2016. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_ja_vanhemman_varhainen_vu/. 21.11.2016.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2016. Liikunnallinen kehitys. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/3_4-vuotias/liikunnallinen_kehitys/. 9.11.2016.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2016. Liikunnallinen kehitys. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/liikunnallinen_kehitys/. 9.11.2016
- Mannerheimin lastensuojeluliitto.2016. Sosiaalisten taitojen kehitys. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/3_4-vuotias/sosiaaliset_taidot/. 1.11.2016.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2016. Sosiaalisten taitojen kehitys. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/sosiaaliset_taidot/. 1.11.2016.

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä-
varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>. 19.10.2016.
- Sairaanhoitajaliitto. 2014. Sairaanhoitajien eettiset ohjeet.
<https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>. 28.11.2016
- Salo, M. 2006. Lasten lihavuus paljon työtä edessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.
<http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95749.pdf>. 27.11.2016.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka- Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien äitien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/lapsi.perhe.ruoka.pdf>. 26.10. 2016.
- Sosiaali- ja terveysministeriö.2004. Ravitsemus ja ravitsemusohjaus.
http://www.ebm-guidelines.com/dtk/Ino/avaa?p_artikkeli=Ino00078. 25.11.2016.
- Sosiaali- ja terveysministeriö.2016. Terveiden edistäminen.
<http://stm.fi/terveyden-edistaminen>. 7.11.2016.
- Suomen sydänliitto ry.2016. Lasten ruokailu. <http://www.sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/lasten-ruokailu>. 11.11.2016.
- Suomen sydänliitto ry.2016. Sydänterveyttä edistävä ruoka.
<http://www.sydan.fi/ravitsemussuositus/sydanterveyttaedistavaruo> a. 11.11.2016.
- Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2016. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään.
http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo92364&dlehtihaiku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth. 22.10.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.2016. Elintavat ja ravitsemus- Leikki-ikäiset.
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/leikki-ikaiset>. 9.11.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.2016. Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf. 9.11.2016.
- Terveyskirjasto.2015. Mitä terveys on?
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903. 7.11.2016.
- Timmons, BW., Naylor, PJ., & Pleiffer KA.2007. Physical activity for preschool children – how much and how? Applied Physiology, Nutrition and Metabolism.
<http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/H07-112>. 25.11.2016
- Tuomi, S.2008. Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen lasten hoitotyössä.
http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1066-9/urn_isbn_978-951-27-1066-9.pdf. 13.11.2016

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 28.11.2016
- Vertio, H. 2003. Terveiden edistäminen. Helsinki: Tammi.
- Vilkkä, H., Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi
- World Health Organization. 2009. Infant and young child feeding.
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44117/1/9789241597494_eng.pdf. 24.11.2016.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki. LK-KIRJAT

Toimeksiantaja

Organisaation nimi:	ViaDia, Lähiötalo
Toimeksiantajan edustaja:	Kirsti Kurki, Lähiötalon toiminnanjohtaja
Osoite:	Riihisärkänkatu 6 c 16, 80160 Joensuu
Puhelinnumero:	0458551677
Sähköposti:	kirsti.kurki@viadia.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot

Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1401480, Anna-Maija Karjalainen, Sepänkatu 15 c 48, 1401477 80110 Joensuu, Vilma Naumanen, Sepänkatu 11b 4, 80110 Joensuu
Puhelinnumero:	0509184441, 0406865569
Sähköposti:	Anna-Maija.1.Karjalainen@edu.karelia.fi, Vilma.Naumanen@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus

Aihe	Leikki-ikäisten lasten terveyden edistäminen
Toteutusmuoto	Toiminnallinen. Kohdejoukko on 3-5 vuotiaat lapset. Tuotoksena on Sirkus Seikkailu- niminen leikkipäivä Lähiötalon pihapiirissä. Syksy 2016
Aikataulu	
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Lähiötalo sekä opiskelijat. Kustannusarvio noin. 20€

Toimeksiantajan sitoumukset

Toimeksiantaja on sitoutunut kustantamaan lasten kanssa pidettävän välipalaketken eväät. Toimeksiantaja on myös lupautunut lainaamaan erinäistä Lähiötalon omaisuutta osaksi päivän aktiviteetteja. Lähiötalon henkilökunta on lupautunut olemaan taustatukena mahdollisen tarpeen ilmetessä.

Opiskelijan sitoumukset

Opiskelijat sitoutuvat noudattamaan toiminnalliselle päivälle sovittua aikataulua. Opiskelijat sitoutuvat myös olemaan vaitolovelvollisia ja toimivat omien sekä Lähiötalon eettisten periaatteiden mukaisesti. Toteutus perustuu lasten terveyttä edistäviin tutkimuksiin. Opiskelijat sitoutuvat huolehtimaan osallistuvista lapsista aamupäivän ajan yhteistyössä Lähiötalon henkilökunnan kanssa.

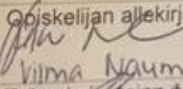
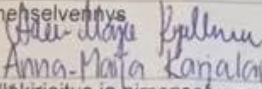
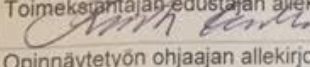
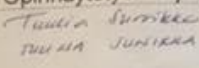
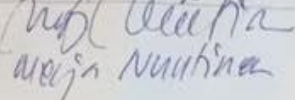
Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa

Ohjaaja(t):	Merja Nuutinen, Merja.Nuutinen@karelia.fi, Tuulia Sunikka, Tuulia.Sunikka@karelia.fi, Tikkarinne 9, 80200 Joensuu
-------------	---

Opinnäytetyön julkisuus

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.

Allekirjoitukset

Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys
25.11.2016	 Vilma Naumanen  Anna-Maija Karjalainen
Päiväys	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys
25.11.2016	 Kirsti Kurki
Päiväys	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys
24.11.2016	 Tuulia Sunikka  Merja Nuutinen

Lähiötalon sirkusseikkailu

Hei sinä 3-5 vuotias,

Lähde mukaamme seikkailemaan sirkukseen! Kokeillaan yhdessä, miten sirkustempu meiltä sujuvat ja samalla nautitaan ulkoilmasta liikkuen ja leikkien. Seikkailu on sinulle täysin maksuton, eikä seikkailumme jälkeen sinun tarvitse lähteä pois tyhjin vatsoin, sillä päätämme päivän pienimuotoiseen eväretkeen. Vietetään yhdessä mukava aamupäivä!

Hei vanhempi,

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Karelia-ammattikorkeakoulusta ja toteutamme tämän sirkusseikkailupäivän osana opinnäytetyötämme. Päivän aikana lapsesi/lapsenne pääsevät harjoittelemaan kädentaitoja, tasapainoilua ja liikkumaan leikkien yhteydessä. Osallistujamäärän ollessa rajallinen, toivomme ilmoittautumista etukäteen.

Ilmoittautuminen tekstiviestillä numeroon, XXXXXXXXX.

AJANKOHTA: Perjantai 28.10.16, klo. 9:30-12:00

PAIKKANA: Lähiötalon pihapiiri, osoite: Riihisärkänkatu 6 C, 80160 Joensuu

MITÄ TARVITSET: Rutkasti iloista mieltä ja säänmukaiset ulkoiluvaatteet

Tervetuloa ja toivottavasti nähdään pian!

Anna-Maija ja Vilma



Sirkusseikkailu

28.10.2016, klo: 9:30-12

Ensimmäinen kirje löytyy kerhuhuoneesta.

Ensimmäinen kirje: Pate papukaija tässä terve!! Tosi kivaa, että olette tulleet tänne sirkuspäivään. Minulla on teille hauskaa tekemistä ja me pääsemme yhdessä liikkumaan. Olen piilottanut teille pihalle kirjeitä, jotka teidän tulee löytää, niissä on arvoituksia liittyen meidän tulevaan päivään ja ne ohjeistavat meitä samalla. Ennen seikkailun aloittamista teidän pitää maalata sirkusteeman mukaisesti itsenne leijoniksi ja askarrella sirkushatut itsellenne!! Askartelu nimittäin kehittää meidän taitoa käyttää käsiä ja opimme samalla uusia taitoja. Kun olette askarrelleet, olette valmiit aloittamaan sirkuspäivän ja lähtemään ulos seikkailemaan. Hauskaa päivää!! Terveisin PATE PAPUKAIJA

PIHALLA

1.Tarkkuusheitto (hernepusseilla/palloilla)

Toinen kirje: Tervetuloa pihalle ja samalla meidän ensimmäiselle sirkuspisteelle. Tällä pisteellä teidän tulee heittää palloja sekä hernepusseja renkaiden läpi, ihan niin kuin sirkuksessa tehdään. Pärjätte varmasti hienosti! Jokainen heittää kolme kertaa. Heittäessä palloja/hernepusseja renkaiden läpi teidän kädet vahvistuu ja opitte samalla silmän ja käden yhteistyötä. Muistakaa, että jokainen heittää vuorollaan. Ja ~~ei kun~~ heittämään, tsemppiä!! Terveisin PATE PAPUKAIJA

2.Nuoralla kävely (tasapainoilua narua pitkin)

Kolmas kirje: Sirkuksessa on taitavia nuorallakävelijöitä ja tänään meistä tulee ainakin yhtä taitavia! Tasapainoilkaa nuoran päällä ja yrittäkää olla putoamatta maahan. Tämä kehittää teidän tasapainoanne, joka on kaikille tärkeää! Tasapainon avulla ihminen pysyy pystyssä vaikeissakin tilanteissa, kuten esimerkiksi tammosen ohuen narun päällä. Se tukee myös meidän kävelyä ja auttaa oppimaan juoksemaan nopeasti. Minä kannustan teitä kovasti!! Muistakaa taas, että jokainen menee omalla vuorollaan. Terveisin PATE PAPUKAIJA

3.Voimamies (pienillä erikokoisilla vesipulloilla painon nosto)

Neljäs kirje: Voimamiehet on yksi sirkuksen pääesiintyjistä ja ei ihme, sillä on tosi tärkeää olla vahva! Tässä teidän pitää nostella painoja kummallakin kädellä yhtä aikaa viisi kertaa. Näin teidän lihakset vahvistuvat ja jaksatte nostaa isojakin taakkoja. Hyvä, teistä tulee ~~tooooo~~ vahvoja! Kun ihminen on vahva ja sen lihakset voi hyvin, jaksaa ihminen paljon paremmin ja pysyy terveenä pitkään. Tsemppiä voimailijat! Terveisin PATE PAPUKAIJA

4.Akrobatiaa (takaperin kävely, pomppiminen, lilliputtikävely)

Viides kirje: Akrobatia tarkoittaa voimistelua ja jumppaamista. Jumppaaminen pitää meidät notkeina ja nopeina, pystytään juosta pitkälle ja nopeasti. Tässä haluan, että te ensin kävelette takaperin, sitten pomppitte tasajalkaa, hyppäätte renkaasta läpi ja lopuksi kävelette lilliputtiaskelin aina maaliin asti! Teistä tulee mahtavia akrobatteja! Jumpata voi yksin tai yhdessä, sisällä tai ulkona. Kun muistaa jumpata usein, pysyy terveenä ja iloisella mielellä. Nyt jumppaamme yhdessä, mutta silti jokainen muistaa odottaa omaa vuoroaan. Tsemppiä! Terveisin PATE PAPUKAIJA

5. Evästauko

Kuudes kirje: Hyvät sirkus seikkailijat!! Olette tosi taitavia, hienosti suoriuduttu!! Nyt saatte syödä välipalaa leikkimisen ja taitorastien päätteeksi. Ja niin kuin varmasti tiedätte niin sirkuksessa monesti syödään hattaraa, popcornia, karkkia ja juodaan limpparia. Mutta ei täällä sirkuksessa, täällä me syödään, sitä välipalaa mitä sirkusesiintyjät itsekin syö, sillä tänäänhän olemme sellaisia! Sirkuksen esiintyjät syövät hyvää ja ravitsevaa ruokaa, jolla jaksaa tehdä paljon vaativia sirkustemppeja. Ruuan pitää olla värikästä, terveellistä ja hyvää! Tänään minä olen tuonut teille eväiksi ruisleipää, pikkuporkkanoita, rusinoita ja maitoa. Sitten minulla olisi teille vielä yksi ~~pyyntö~~ halu, että kaikki te yhdessä piirtäisitte minulle yhteisen kirjeen ja kertoisitte mitä mieltä olette sirkuksesta. Oliko teillä kivaa ja mikä oli mukavaa? Oliko hauskaa liikkua ja tehdä sirkustemppeja? Kiitos kun olette mukana ja nyt syömään! Terveisin PATE PAPUKAIJA

Tekstiviesti

”Heippa! Lapsenne osallistui järjestämäämme Sirkusseikkailuun 28.10.2016, kiitos vielä mukana olost! Opinnäytetyötämme tehdessä heräsi mieleen, että varsinaista palautetta unohdimme pyytää myös teiltä vanhemmilta. Lapsilta saimme suullista palautetta ja pyysimme heitä piirtämään.

Meillä olisi muutama kysymys liittyen kyseiseen aamupäivään. Olisi mukava, jos teillä olisi hetki aikaa vastata kysymyksiimme. Ensisijaisesti toivoisimme vastauksia sähköpostiin, mutta jos koette helpommaksi laittaa tekstiviestillä, tähän numeroon voi vastaukset laittaa.

Kysymys 1: Koetko että Sirkusseikkailu lisäsi lapsen tämän hetkistä tietoutta liikunnasta ja terveellisestä ravitsemuksesta?

Kysymys 2: Innostiko Sirkusseikkailu heitä liikkumaan?

Kysymys 3: Miten koet lapsesi kokeneen Sirkusseikkailun, sana on vapaa😊

Sähköposti osoite, johon vastaukset voisi osoittaa on: vilma.naumanen@edu.karelia.fi

Kiitos paljon jo etukäteen ja mukavaa viikonloppua!” - Anna-Maija ja Vilma